

LEA LAS INSTRUCCIONES Y CONSULTE A SU CUERPO

cuerpocuerpo

Descripción del recurso

Lea las instrucciones y consulte a su cuerpo, es un *dis*positivo de activación colectiva y de exploración corporal y espacial. Fue co-creado con un grupo intergeneracional de participantes durante cinco meses en el Centre del Carme Cultura Contemporània, en el marco de la residencia artística y de mediación cultural Cultura Resident 2022, y aplicado en el CEIP Angelina Carnicer de la ciudad de Valencia, dentro de Residencias Artísticas en Centros Educativos 2023.

Consiste en un espacio-tiempo adecuado para experimentar y exponerse ante otrxs de una manera segura, lúdica y sana, permitiéndonos habilitar nuevas formas de convivencia. Está pensado para cuerpos de diferentes edades, intereses, educación o formación. Se sirve de un manual de uso y de unas instrucciones, que adoptan un lenguaje técnico para generar un imaginario ficcional. Así, hay dos elementos claves: por un lado, prestarse a hacer algo no habitual -recibir una instrucción y probarla-, y por otro lado, consultarnos a nosotrxs mismxs, es decir, preguntarse "¿puedo hacer esto? ¿me incomoda? ¿me divierte?".
Es una herramienta que invita a sumergirnos en el ámbito de la experiencia sensible para aprender de manera colectiva y colaborativa.

¿Por qué?

Creemos que el cruce entre arte y educación es un espacio propicio para la experimentación, la formulación de preguntas y el acercamiento a formas de hacer propias de la producción cultural contemporánea. Partimos de la premisa de que todxs somos y tenemos un cuerpo. Esta idea es un campo fértil para aprender cómo la producción de conocimiento es también corporal, teniendo en cuenta que la sociedad occidental aún sigue manteniendo el binarismo mente-cuerpo y considera a éste último como instrumento. En el presente en que vivimos, nos urge revalorizar estos saberes, que son de interés creciente, ya que estimulan conocimientos y vínculos más estables, duraderos y tienen un impacto concreto y potente.

Reivindicamos la importancia de colectivizar este dispositivo desde la escuela, concebida como un espacio compartido, ya que movilizar nuestros cuerpos de manera no productiva –en términos neoliberales– supone adoptar una posición política, fomentar la diversidad, estimular el pensamiento crítico y desarticular prejuicios.

¿Cómo lo hacemos?

Se trata de un formato abierto que se complementa con diversas actividades como recorridos, derivas, audioguías, sesiones de danza libre y conversaciones, entre otras. Esta es la base del proceso creativo para empezar a generar vínculos y lazos afectivos, y así comenzar a producir un dispositivo propio y situado, que pueda activarse en determinados momentos y estar disponible para un uso autónomo.

Objetivos

- Propiciar prácticas colaborativas y participativas de creación performática orientadas a atravesar, vivenciar y reflexionar sobre el proceso mismo.

- Impulsar diversos usos de los espacios comunes en la institución escolar y en las relaciones que éste promueve.

- Generar experiencias que activen la reflexión y el pensamiento crítico, promuevan la diversidad y permitan desarmar prejuicios sobre los cuerpos y los roles de género.

- Fomentar las relaciones desde la afectividad y la sensibilidad a través de dinámicas corporales como la escucha, la observación, el registro del otrx y la lectura de la situación grupal.



Fases del recurso

1) Sugerencias previas

Para empezar a trabajar, sugerimos preguntarnos ¿qué implica trabajar desde y con el cuerpo en el ámbito de la escuela? Por lo general, unas formas muy concretas de moverse y usar el espacio. Por ejemplo, en el aula se suele estar sentadx y en quietud, en el patio se permite correr y estar en movimiento, en el campo de fútbol vemos mayormente a varones jugando, entre muchos otros ejemplos. Por esto, creemos que es necesario atravesar una fase a modo de calentamiento previo, para ubicar el cuerpo en el centro, provocarlo y escucharlo, para construir grupalidad desde otras perspectivas y también para hackear los usos establecidos que tienen los espacios educativos.

A lxs docentes que utilizarán este recurso con su alumnado, les recomendamos pasar previamente por la experiencia, probando los ejercicios. Proponemos algunas consignas, pero se pueden modificar, adaptar o crear nuevas.

<u>Ejercicio 1 (Escucha grupal):</u>
Colocarse el grupo en un círculo, de modo que todas las personas puedan verse y tener un espacio hacia sus lados.
La premisa es contar a partir del 1 en orden ascendente, en voz alta, una persona a la vez, sin solaparse con otra persona. Es decir, dos personas no pueden enunciar el mismo número a la misma vez.
No se decide verbalmente quién comienza la cuenta ni quién le sigue, ni cuántas veces puede intervenir una misma persona, cada unx alternadamente toma su turno.
Mientras que todo el grupo pueda avanzar en la cuenta sin que suceda la restricción anterior, se avanza hasta el número más alto que se llegue.
En caso de decirlos a la vez, se vuelve a empezar de cero.
El objetivo es prestar atención al lenguaje corporal, los movimientos, y las miradas para anticipar quién es la siguiente persona que va a hablar o si tengo espacio para hacerlo.

<u>Ejercicio 2 (Reconocimiento del espacio):</u>
Mirar a su alrededor para conocer el espacio y las personas que están en él. Tomarse el tiempo necesario para apreciar en detalle.
Observar el suelo, las paredes, las alturas, la ubicación de las personas, la luz.

<u>Ejercicio 3 (Contacto con el cuerpo):</u>
Inhalar en 4 segundos.
Sostener la respiración 4 segundos.
Exhalar en 8 segundos.
Descansar.
Repetir todo el proceso dos veces más.

<u>Ejercicio 4 (Contacto con el cuerpo):</u>
Colocar las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de su muñeca por debajo de donde comienza la mano.
Presionar suavemente.
Sentir el pulso.

Ejercicio 5 (Contacto con el cuerpo):
Cerrar los ojos e intentar mover lentamente el cuerpo.
Comenzar con movimientos pequeños y, en caso de sentirse a gusto, ir agrandándolos.
Recorrer de la cabeza a los pies.
Al finalizar, abrir los ojos.

2) Creación

Creemos que las ideas no surgen de la nada, siempre hay alguna base desde la que partir. Sucede, por ejemplo, con el yogur o el kéfir, que tienen una base viva desde la que luego se crean y multiplican nuevos alimentos. De este mismo modo, partiremos desde nuestras herramientas vivas, *las instrucciones*, para invitarlxs a crear nuevas versiones y multiplicarlas.
Para ello, les proponemos el ejercicio *Más cantidad, menos calidad.* Es una premisa desde la que trabajar la creatividad, dejando de lado los prejuicios o cuestionamientos sobre el sentido, que prioriza la espontaneidad y creación sin detenerse en el contenido.
Se necesitan hojas cortadas en tamaño A5, rotuladores, un cronómetro y un espacio amplio, idealmente en el suelo, donde se puedan ir colocando las hojas.
Durante 3 minutos aproximadamente, controlados por cronómetro, se trabaja de la siguiente manera:
- Se parte de una instrucción base, que esté relacionada con el contenido que queramos desarrollar. Por ejemplo "Caminar diez pasos hacia atrás moviendo los brazos en círculos sin detenerse".
- A partir de esta instrucción, se generan dos nuevas, relacionadas con la inicial.
- De cada una de esas dos, se generan dos nuevas, que guarden algún tipo de relación con las anteriores. Así se repite el procedimiento, multiplicando la cantidad de instrucciones, hasta que acabe el tiempo. No importa que lo que se escriba no tenga mucho sentido en el momento, lo más importante es generar mucha cantidad de ideas.

Luego de este proceso -que se puede repetir partiendo de diferentes instrucciones base-, pasamos a una fase de filtro. Es decir, tendremos mucha cantidad, pero ahora debemos darle sentido, consistencia y pertinencia. Los filtros pueden ser los que cada grupo desee. Pueden plantearse posibles categorizaciones. Recomendamos tener en cuenta claves de accesibilidad y cuidados. Por ejemplo, si planteamos "corre muy rápido" no estamos teniendo en cuenta la diversidad de cuerpos y posibilidades. Una alternativa que sí lo contemple podría ser "desplázate lo más rápido que puedas". Aunque realizaremos una selección o modificación de las existentes, es importante que sigamos conservando cantidad de instrucciones porque cuantas más tengamos, más rica va a ser la experiencia.

Aquí compartimos algunas contemplaciones que tenemos en cuenta nosotras:
Género: reemplazar el uso de la o/a por una x. Es un poco menos accesible para la lectura, pero explicándolo previamente amplía la mirada e invita a que todas las personas se sientan incluidas.
Enunciación: utilizar un lenguaje directo y concreto. Redactar siempre de la misma manera, separar por renglones luego de cada punto. Enunciar frases cortas y lo más sencillas posible. Utilizar un lenguaje apropiado para diferentes edades.
Tiempos y cantidades: cuando proponemos una acción que dura en el tiempo, aunque sean pocos segundos, aclararlo. Ser concretxs en lo que planteamos anticipa a la persona que va a probar la experiencia a lo que se va a enfrentar y reduce la ansiedad. Por ejemplo: "respire 3 veces, cada una de ellas más pausada", o "cierre sus ojos durante 30 segundos y perciba los sonidos a su alrededor".

Consultar al cuerpo: recordar en la consigna el constante chequeo del cuerpo, no tiene por qué ser enunciado de esa manera, pero podemos decir por ejemplo: “respire de forma pausada durante 5 veces y perciba los cambios en su cuerpo”.
Espacio seguro: en estos ejercicios no existe una forma correcta o incorrecta de hacer, buscamos generar un espacio-tiempo seguro para probar, a modo de laboratorio. Intentaremos no prejuzgar a nadie ni a nosotrxs mismxs.



3) Preparación del dispositivo

Una vez hayamos creado nuestras propias instrucciones y seleccionado las más adecuadas, se da paso al momento de experimentarlas grupalmente, la sesión de activación colectiva. A los fines de sacar el máximo provecho y para propiciar un ambiente sensorial apropiado para exponerse, que sea cómodo y atractivo, sugerimos la siguiente preparación:

- Ambientar el aula o espacio donde ocurrirá la sesión: oscurecer (bajar persianas o cerrar cortinas) y bajar las luces. Utilizar luces led de colores portátiles para iluminar de manera tenue el espacio.
- De manera opcional, se puede usar un proyector para proyectar audiovisuales o alguna imagen en movimiento que pueda complementar.
- Repartir las instrucciones sobre las mesas o pegar en las paredes, boca abajo o dadas vuelta (que no se pueda ver el texto).
- Crear una playlist colaborativa para reproducir en el momento.
- Empezar con una relajación grupal. Un ejemplo puede ser acostarse en el suelo y respirar 4 veces todxs juntxs para equilibrar las energías individuales y comenzar todxs desde el mismo punto.
- Leer el manual de uso o crear el propio. Nosotras compartimos el nuestro, para que se pueda tomar como base, adaptándolo a cada contexto. Algunas preguntas que sugerimos tener en cuenta son: ¿Cuál o cuáles serían sus efectos? ¿Cómo recomendarías administrarlas? ¿Qué deberíamos advertir antes de comenzar? ¿Cuáles serían las dosis necesarias para que surta efecto?
- Dar las pautas necesarias para la actividad: la misma se realiza individualmente y en convivencia. Aclarar que hay un espacio colectivo, compartido, y un espacio propio, individual, que no hay que invadir.

Se procede de la siguiente manera: tomar una instrucción, leerla y realizar la acción que indica. Mientras dura la acción, la sostenemos en la mano y cuando terminamos la dejamos como la encontramos. A continuación, tomar otra y volver a repetir. Todo el tiempo tenemos que estar realizando alguna instrucción, pero no significa que tengamos que hacerlo rápido. De esta manera, el espacio está compuesto por muchas personas haciendo distintas cosas, al mismo tiempo.

La duración de la sesión es variable y se adapta a lo que el grupo pueda y quiera. En general, 40 minutos es suficiente pero tampoco es demasiado. Se puede repetir todas las veces que se desee (igual o modificando pautas) siempre que el espacio se mantenga vital y se pueda seguir extrayendo algo nuevo de la experiencia.

4) Después

Luego de disfrutar de la sesión, es importante habilitar un espacio para reflexionar sobre lo vivido. Esto puede ser a continuación o en otro momento más adelante.

Hacer énfasis en qué sintieron y cómo se sintieron y no en qué les gustó o disgustó. Esta parte puede hacerse en forma de círculo donde cada unx comparta alguna sensación.

El objetivo es aprender del cuerpo desde nuestras vivencias, aprender colectivamente de las experiencias de los pares, desarmar prejuicios sobre las formas y capacidades de los cuerpos.

Generar algún registro de lo que pasó ya sea por escrito, por ejemplo, cada unx escribe en un post it la sensación que comparte, o grabando un audio que recoja las intervenciones.

Materiales necesarios

Hojas
Post it
Tijeras
Cinta
Rotuladores
Altavoz
Cronómetro (móvil)
Proyector (opcional)
Linternas o luces portátiles LED (opcional)

Notas!

Cuando hagas uso de este recurso, contanos: cuerpocuerpo.cc@gmail.com. Nos interesa saber cómo funcionó, si echaste en falta algo o si incorporaste algún elemento que crees que puede ser útil para otrxs. Gracias!

